

## Visita à cantina (17 Outubro 2018)

### Refeição

- Creme de Alho Francês
- Massa de cotovelo com omelete de cogumelos e salada de tomate
- Laranja / Maça

**Período do almoço:** 4 turnos

Início: 12h00

Término: 13h30

### Acolhimento das crianças no refeitório

As crianças da pré-escola são acompanhadas durante o período de almoço por 3 auxiliares e duas educadoras.

As crianças do 1º ciclo são acompanhadas por 3 funcionárias do 1º ciclo e duas colaboradoras da empresa de catering.

Em fila indiana e de forma autónoma, as crianças sentam-se nos lugares de mesa, já identificados por anos de escolaridade.

### Acompanhamento na refeição

Todas as crianças são servidas com sopa, prato e fruta e são apoiadas pelas auxiliares tendo em conta as suas especificidades (exemplo: algumas crianças precisam de ajuda para comer a sopa, outras o prato; outras crianças preferem a fruta descascada, etc.)

### Elaboração das refeições

As refeições são confeccionadas na cozinha da escola, pela cozinheira Sara que já trabalha nesta escola há, pelo menos 6 anos, permitindo que haja a continuidade da garantia da qualidade na confeção das refeições.

Por outro lado a Sara, familiarizada com os interesses e gostos de cada criança tem o cuidado de enriquecer os pratos, acrescentando ingredientes benéficos a uma alimentação nutritiva (por exemplo: no menu de quarta-feira a omelete era de cogumelos, ao que a Sara acrescentou cenoura e ervilhas).

A Sara tem em atenção as várias restrições alimentares das crianças (por exemplo: há crianças que não comem carne, pelo que nas refeições de carne, a Sara confeciona à parte peixe).

As auxiliares apoiam a Sara na preparação da fruta (partem em partes pequenas e também descascam algumas peças de fruta).

### Qualidade e Quantidade

Tivemos a oportunidade de provar a sopa e o prato e consideramos que:

- A quantidade é suficiente (uma vez que as crianças podem repetir a dose mais que uma vez);
- A fruta servida tem sempre duas opções, permitindo maior variedade;
- A qualidade da refeição servida foi muito satisfatória;
- Teor de sal e gordura bastante equilibrado;
- Água sempre disponível;
- Sabor agradável

### Refeições sem desperdícios

Sempre que exista pão ou fruta que não tenha sido consumido durante o almoço, é disponibilizado às crianças durante o recreio.



Cantina da E. B. Bom Pastor